



# DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

## LA COMUNICACIÓN SALUDABLE EN LAS RELACIONES FAMILIARES Y DE AMISTAD.

¿Qué es la comunicación saludable en las relaciones familiares y de amistad?

La comunicación es un puente saludable que conecta y enriquece las relaciones de todos los que forman parte de la familia con la finalidad de expresar de manera auténtica, libre, y respetuosa los sentimientos, emociones, ideas, pensamientos y decisiones, construyendo con ello una autoestima sólida y relaciones interpersonales saludables dentro y fuera del espacio familiar.

Para que una relación entre los miembros de la familia y con las amistades sea sólida y fuerte, es indispensable comunicar lo que se piensa y se siente de forma eficaz, es decir, cuando nos dirigimos a los otros las palabras deben ir acompañadas de empatía y gestos cálidos.

Es importante reconocer que cada miembro de la familia tiene su lugar y a partir del respeto crear las actitudes y acciones de una comunicación asertiva y efectiva. Y esa es tarea y responsabilidad de todos los que formamos lazos familiares y de amistad, como una manera de nutrir el alma.

### **Los beneficios de una buena comunicación familiar**

Principalmente, la relación entre padres e hijos mejora bastante cuando existe una buena comunicación familiar. A veces es difícil saber cómo hablar con nuestros hijos, pero al hacerlo efectivamente les demostramos respeto y los hacemos sentir valorados, lo que fomenta su amor propio.

La buena comunicación familiar beneficia de por vida a los niños y también a cada integrante de la familia. Cuando estamos abiertos a la comunicación alentamos a nuestros niños a expresarse con mayor facilidad, además les genera confianza para opinar y mostrar sus sentimientos y emociones.

Sin embargo, para nosotros como padres también genera muchos beneficios. Por ejemplo, disminuye el estrés y la frustración, evitas conflictos familiares, te sientes más feliz por estar en sintonía con tu familia, no existen preocupaciones de que no sabes lo que pasa en la familia, mejora tu cercanía con tus hijos y te sientes respetado por ellos.

Las experiencias de comunicación en la familia benefician a todos los integrantes. Por lo tanto, es ideal que sean experiencias constructivas. Por lo que también te puedes apoyar en actividades que promuevan la sana convivencia de la familia.



# DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

La comunicación efectiva es esencial en nuestra vida cotidiana, ya que nos permite conectarnos con otras personas y comprender sus necesidades, sentimientos y deseos. Por ello, es de suma importancia considerar que la buena comunicación familiar es fundamental para fortalecer los vínculos de unidad y afecto, además, crea lazos sólidos entre los integrantes de la familia.

Efectos de una buena comunicación dentro de la familia y en nuestras relaciones de amistad:

Sentirnos amados y protegidos.

Sentir y saber que somos importantes para los demás.

Saber y sentir la seguridad y apoyo incondicional.

Tener confianza para expresar lo que de verdad está pasando y sintiendo.

Expresar de manera inteligente las emociones y sentimientos, no para evitar conflictos, sino para resolverlos creativamente.

Ahora bien, durante el desarrollo de la sesión del jueves 18 de enero de 2024, exploraremos los contenidos de Marshall Rosenberg al hablar de la Comunicación No Violenta. Sin embargo, dejaré algunos elementos necesarios a considerar para su propia reflexión.

## **¿Qué es la comunicación no violenta?**

La Comunicación No Violenta genera sinceridad y empatía, necesarias para crear relaciones sanas. Es decir, la comunicación no violenta también se denomina comunicación compasiva o comunicación colaborativa, quizás términos más acertados y positivos. (Rosenberg), encontró un sistema de comunicación asertiva, simétrica, coherente y empática, para evitar relaciones tóxicas.

La clave consiste en saber identificar nuestras necesidades y sentimientos, y las de los demás, y así, podremos conseguir una comunicación auténtica. Este sistema ofrece técnicas para desarrollar la capacidad de escucha y expresión para sentirnos más libres y tener relaciones armoniosas.

La CNV propone encontrar la armonía entre nuestras necesidades y las de los demás. También enseña a desarrollar la capacidad de empatía y a resolver conflictos sin dañar las relaciones. Por lo tanto, es fundamental crear relaciones bajo el respeto, satisfacción, cooperación y compasión. Saber decir no y aceptar el no del otro, resolver sentimientos de culpa, vergüenza y miedo.



# DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

## Los 4 pasos de la Comunicación No Violenta

La mayoría de los conflictos surgen de una mala comunicación de nuestras necesidades, de ahí la importancia de comunicarnos correctamente. Los cuatro pasos de Rosenberg nos permiten entender que es la Comunicación no violenta. Nos ayudan a ordenar aquello que necesitamos transmitir en el momento, en el que hay emociones, sin perturbar nuestro mensaje.

A continuación, expongo los cuatro pasos.

### Observación

Primero observamos los hechos, describirnos de manera objetiva lo sucedido, sin adjetivos, ni emociones. Se basa en exponer nuestra realidad para que el otro pueda entender.

### Sentimientos

Expresamos nuestros sentimientos, aquí viene la parte emocional. Debemos explicar lo que nos ha hecho sentir lo sucedido, de esta manera implicas al otro. En este segundo paso, nos auto observamos y con palabras sencillas expresamos nuestro sentir. En este punto, es fundamental que la otra parte empatee, para que la conversación sea bidireccional.

### Necesidades

En este tercer paso, expresamos nuestras necesidades, expreso lo que necesito para no tener ese sentimiento. Después de describir lo sucedido y expresar nuestras emociones, ahora se expresa lo que se necesita. Lo que me gustaría sentir.

### Petición

Por último, formulamos nuestras peticiones. Lo que necesitamos es pedir un plan de acción con un compromiso.

Con la comunicación no violenta se practica la asertividad, empatía y honestidad.

## Tres modos de aplicar la Comunicación no violenta

**Auto empatía:** conectar de manera compasiva con lo que está sucediendo dentro de nosotros. Conectar sin juicios.

**Recibir siendo empática:** escuchar y observar los sentimientos, necesidades y peticiones de la otra persona.

**Expresar honestidad:** hacer una petición honesta.



# DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

## **Comunicación no violenta; Lenguaje chacal y lenguaje jirafa**

Rosenberg utilizó dos animales para explicar dos formas de comunicarnos, el chacal y la jirafa. El chacal representa una comunicación juiciosa y la jirafa es empática y es consciente de las necesidades propias y ajenas.

### **Lenguaje chacal**

Se comunica con etiquetas, calificativos, juzga ... su autoestima es baja. No pretende entender ni sentimientos ni necesidades de otros u otras. Utiliza los castigos y las recompensas para que los demás hagan lo que él quiere. La cuestión es que si conseguimos que otra persona haga lo que yo quiero por miedo, culpa o vergüenza, probablemente tenga resentimiento y eso juega en nuestra contra.

### **Lenguaje jirafa**

Las jirafas tratan de conectar con sus emociones, tienen en cuenta las necesidades del otro y son capaces de pedir lo que necesitan.

La mayoría de nosotros y nosotras hemos sido educados como chacales, nuestra forma de pensar está basada en juicios y obligaciones. Con la Comunicación No Violenta podemos aprender a pensar, actuar y hablar como jirafas.